

ほけんだより

おうちの人と
いっしょに
読んでね!

万田小学校保健室
令和4年 9月 2日発行

からだ・こころを元気にしよう



からだもこころも
たいせつ

ながかった夏休みから学校モードへのきりかえや、引き続きのコロナ対策などで、何となく心が落ち着かず、ストレスを感じている人がいるかもしれません。からだ・こころを元気にして少しずつストレスを乗り越えていきましょう。

まずは生活リズムをととのえよう



毎日同じ時間にねる、起きる。毎日同じように食事をする。…など、いつもと同じ毎日をご過ごすことが安心感につながります。また、十分な睡眠をとる、しっかり食事をする、という規則正しい生活はウイルスに対する免疫力を高めます。

つぎにストレスとうまくつきあおう



マイナス思考になりすぎていませんか

コロナでがまんすること
多すぎ...



いつまでつづくの
学校だるい

自由にできない
感せんがこわい

もうムリ

不安やイライラは自然な反応でもあります

不安やイライラは誰にでもある反応です。ただし、そのような反応が強すぎるのはよくありません。

よくないストレス対処をしていませんか



イライラ

ずっと
ゲームばかり

もやもや

人にもあたってしまう...

適度な運動はからだ・こころを元気にします

ストレスがかかるとからだが緊張します。適度な運動は緊張をほぐしてくれます。

きついことを乗り越えることで成長することができます

ストレスと上手につきあうために、よいストレス解消法やプラス思考を身につけていきましょう。

よいストレス解消法の例

自分に合う解消法をみつけていきましょう



深呼吸



外あそび
スポーツ



入浴



音楽をきく



料理



家族でゲーム

などなど